



大根の生産量が多いのは

9月に農林水産省が公表した
2023年産の大根収穫量トップ3は1位千葉県、2位北海道、3位青森県。福井県は33位。

ことわざにも

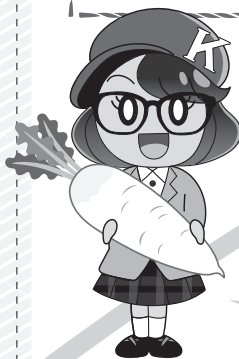
- 「大根どきの医者いらず」
大根に胃腸の調子をを整え消化を良くする働きがあることは昔から知られていた。収穫の頃はみんな健康になり医者がいらなくなることの例え。
- 「大根食ったら葉っぱ干せ」
大根の葉のようにいつもは捨てるものでも、捨てずにとって置けば後々に立つという例え。
- 「大根頭ゴボウ尻」
大根は頭のほうが甘くておいしく、ゴボウは組織の軟らかい先のほうがおいしいことの例え。
- 「冬至の晩は大根畑で音がする」
冬至の頃が一番大根が生育する時期という意味。



大根の葉で温活

大根の葉を干したものを(干葉=ひば)を煮だして浴槽に入ると血行促進や冷え性に効果があるとされ、昔から健康湯として活用されてきた。体が芯から温まると、冷えからくる肩こりや頭痛、関節痛などの改善にも期待がもてる。

- 【方法】
- ①大根葉を雨や雪の当たらないところに吊るして7～10日(水分がなくなるまで)陰干しにする。
 - ②①を木綿の袋かお茶パックに入れて、水を張った浴槽に入れて湯を沸かす。
※やかんや鍋で煮だした液を湯船に入れても良い。匂いが気になる場合には、ユズやミカンなどの皮を干して加えてみる。



いまが旬「大根」

煮物や鍋、サラダ、おろしなど、いろいろな味わい方が楽しめます。台所の千両役者ともいえる大根。でんぶんやタンパク質、脂肪などを分解するさまざまな酵素や繊維質をたっぷり含み、消化を助けて胃腸の働きを整えてくれる。正月疲れの胃腸にもやさしい大根の魅力を“深掘り”してみよう。



みんなで遊ぼう

「大根抜き」

- 【遊び方】
鬼役(1～2人)と大根役を分ける。
大根役は腕を組んで座る。(手をつないでうつ伏せに寝てもOK)
鬼は大根の足を引っ張るなどして組んだ腕をほどき、輪から引きはがす。
両腕がほどけた大根は鬼に加わる。
予め時間を決めておき、最後まで残った大根の勝ち。

痛がる大根の足を無理に引っ張ったり、ズボンや脱がしたりしたら反則!



簡単♥おいしいクッキング〜

もっとまるごと大根を食べよう!

現在、市場に流通している大根の90%以上が「青首大根」。葉に近い部分は甘味がつよく、下部はほどよい辛味がある。水分が多いのも特長で生食にもぴったり。大根葉にはビタミンB1やビタミンC、カリウムが多く含まれるので、新鮮な葉付きの大根が手に入ったらぜひ葉も捨てずに調理につかっ。大根にはでんぶんを分解する酵素であるアミラーゼが多く含まれているため、お正月で胃もたれを起こしたこの時期食すのにぴったりの食材。ただしアミラーゼは50℃を超えると壊れるため、大根おろしやサラダなど生食がおすすめ。

☆大根おろしの冷凍保存

「大根おろしは好きだけど、調理のたびにいちいち作るの面倒」という人におすすめなのが、フードプロセッサーなどで一度に大量に作って冷凍する方法です。冷凍をしていつでも手軽に使える状態にしておけば、大根おろしの食卓への登場頻度が格段にあがりますよ。



【作り方】

- ①大根を適当な大きさに切り、フードプロセッサーで大根おろしをつくる。水分が多すぎると感じる場合は手で絞らず、ざるにあけて自然に水気を少しだけ切る。適度に水分を残すのがポイント。
 - ②①を食品用ラップフィルムに適量載せ、包んで平らにならします。冷凍保存袋に入れ、空気を抜きながら封をして、固まるまで冷凍庫に平らに保存する。使用するときは自然解凍してください。
- ♡だし巻き卵にそえる、納豆に入れるなど、ごく少量使いたい場合は製氷皿での冷凍がおすすめ

☆大根と葉っぱ、にんにくのかんたん洋風スープ

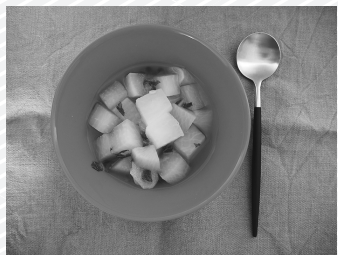
和食に使われることの多い大根。もちろん洋風の料理にしてもおいしく食べることができます。大根と大根葉を使った簡単にできる洋風スープを紹介します。ニンニクをいれることでソーセージなどの肉類を入れなくてもコクがでて、食べ応えのあるスープです。

【材料】

- 大根 … 中サイズ1/4本
- ニンニク …… ひとかけ
- 大根葉 …… 適量
- 水 …… 400cc
- 固形コンソメ ……1個
- 塩 …… 少々

【作り方】

- ①大根は皮をむき、1.5°角程度のやや大きめの角切りにする、ニンニクは薄切りに、大根葉は細かく刻む。
- ②鍋に水と大根を入れ、中火にかける、沸騰したらやや火を弱め、10分程度大根をゆでる。
- ③10分程度経過したらニンニク、固形コンソメを入れ、さらに5分程煮込む。最後に大根葉を入れてさっと混ぜ合わせ、塩で味を調整したら出来上がり。



民間療法として利用されてきた大根

胃もたれや二日酔いに
大根おろしを食べるか、絞り汁を食前に飲む。

風邪の発熱や咳に
大根のおろし汁にしょうがのしぼり汁を加え、湯を注いで飲む。少量の醤油や塩で味を付けると飲みやすい。

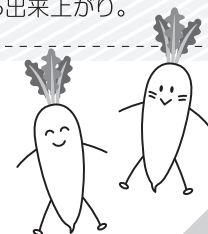
虫歯や打ち身、ねんざに
大根おろしで冷湿布を。

のどの痛みに
1°角のサイコロ状に切りハチミツに浸け、出てきた汁を飲む。
※1歳未満の子どもには与えないよう注意

利尿作用を期待して
大根おろしの汁と湯を1対2の割合で混ぜ、煮たてで塩少々で味付けしたものを1日にコップ1杯飲む。

冷え性、痔に
大根の葉を乾燥させたもので腰湯に浸かる。

民間療法として言い伝えられているものを紹介しています。気になる症状がある場合には、まずは医療機関への受診をお勧めします



七草がゆにも活躍

1月7日の朝、邪気を払い無病息災を願って食べられる「七草がゆ」は正月疲れの胃腸を休める風物詩だ。春の七草とはセリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ。この中のスズシロは大根の昔の呼び方。「蘿蔔」と書くが「涼白」や「清白」とも書く。



今月の読者アンケート

紙面をより良くしていくためにアンケートにご協力ください。

【方法】 ①住所、氏名、年齢、性別、電話番号 ②現在購読の新聞名 ③さんぼみちへのご意見・ご感想 ④読者からのお便りコーナー、テーマ「我が家の定番鍋」への投稿を記入の上、下記のいずれかの方法でお送りください。

■はがき [宛て先] 〒910-0005 福井市大手3-2-13 中日新聞分室内 「さんぼみち欄北1月号読者アンケート」係

■メール ■LINE ■ホームページ



osano@fukuikoho ID: @059fzwww 投稿フォームから ※応募の際は「さんぼみち欄北係」と入力して下さい

読者からのお便りコーナー

お題は 「2025年、私は今年○○○」

自分のためにお金を使います。今まで子どもや家族を優先してお金の使い方をしてきましたが、一部を自分が欲しいものや行事に使いたいと思います。(福井市 50代 女性)

夫婦2人で旅行に行くぞ!台湾へ海外旅行としゃれこみたいですね。(鯖江市 60代 男性)

人生の転換点を迎え、新しい思い出が刻まれます。(坂井市 50代 男性)

株を買う!ポイントためて…(鯖江市 60代 女性)

源氏物語を読みたい!です。無理なら漫画でも。(大野市 女性)

手つかず、荒れ放題の庭を整備したいです。植栽もしたいし、家庭菜園もしたいし、DIYでコツコツと…妄想だけは膨らんでいます。(あわら市 30代 女性)

今の会社で勤続30年を迎えます。暑い日、寒い日、よく頑張ったと自分を褒めたいと思います。(あわら市 60代 女性)

今年70歳になります。健康でまだまだ働けるよう、元気で頑張りたいです!(坂井市 60代 女性)

最後のイラン旅行をしたいと計画しています。娘の夫がイラン人で福井に住んでおり、これまでに8回イランを訪れる機会がありました。親戚の人たちにお礼と感謝の気持ちを伝えたいです。(福井市 80代 女性)

手作り料理のレパートリーを増やす!特に郷土料理に毎月チャレンジしようと思っています。(越前市 60代 女性)

ダイエット!(鯖江市 70代 女性)

投稿募集

投稿してくださった皆さま、ありがとうございます。次回のテーマは「我が家の定番鍋」です。寒い冬、あなたのおうちで人気の鍋料理を教えてください。※内容を変えない範囲で手直しすることがあります。ご了承ください。

あなたの知らない中国茶の世界

vol.16 中国茶器の世界②

前回は小さな中国茶器のお話をしました。今回からはお茶と茶器の関係について考えていきたいと思います。日本でお茶を入れる時、日本茶なら煎茶、ほうじ茶、番茶切りは一つの急須で入れることが多いのではないのでしょうか。紅茶ならティーポットで入れる、といった具合。中国茶は6種に分けられ、このお茶にはこの材質(ガラス製や陶磁器、特別な泥土製など)の茶器を使用するとおいしく入れられる、というものがあります。中国茶は入れるのに適したお湯の温度があるので、茶器の材質によって保温力が違うのを利用するためです。使いやすさやデザインなども気になりますが、まずは各お茶と茶器の関係を見ていきましょう。



写真は「蓋碗(ガイワン)」という、この中に直接茶葉を投入し、お茶を入れることができる茶器です。ここから杯子(湯呑)に注いでもよいし、そのまま口をつけてお茶を飲むこともできます。

筆者:石泉美さん 中国国家高級茶葉師資格所有。明けましておめでとうございます。私は今年…もつたなくて飲めていなかった珍しいお茶を積極的に飲みたいと思っています。フレッシュなうちに飲みたい方が多いお茶も、手に入りづらいと思うのにちゅうちょし、結局味が落ちてしまう頃に味わうという悪循環を何とかしたいです。

好評につき第2弾!

【期間】2025年1月6日(月)～2月28日(金)

【場所】福井駅前フードホールMINIE各店舗

福井の「美味しい」きっと見つかる!

福井駅前フードホールMINIEでは1/6から2/28まで、MINIE各ショップで福井県産の食品や食材を使った限定メニューや特産品を提供する、名付けて「ふくいもんフェスタ」を開催。北陸福井の旬の味覚を堪能できるこのイベントでは、イベント参加各ショップが多彩な「ふくいもん」メニューを用意して皆さんをお待ちしています。また、期間中には参加各ショップによる食関連の多彩なイベントを開催予定。皆さんお誘い合わせの上、福井の豊かな食材をお楽しみください。

詳しくはMINIEイベントページで。 福井駅前フードホールMINIE 検索

スタッフ日記 令和7年が始まりました。今年最初の「さんぼみち」カラー面は、「私は今年…」のテーマでたくさんの方に登場いただき、元気いっぱい笑顔をご紹介させていただきました。今年も「さんぼみち」は身近で楽しい話題とたくさん笑顔をお届けしたいと思っております。どうぞよろしく願いいたします。今年もみなさまからの情報をお待ちしています。